

اسکن بدن (Body Scan) از تکنیک‌های توجه آگاهی است که می‌توان آن را در حالت نشسته انجام داد، هرچند بیشتر اوقات آن را دراز کش انجام می‌دهند (بهتر است روی سطحی سفت دراز بکشید تا هشیاری تان حفظ شود). این تکنیک مانند مراقبه پیاده‌روی، می‌تواند خصوصاً زمانی که ذهن در توجه به موضوعات ظریف مشکل دارد، مفید باشد. بهتر است ابتدا آن را با نگاه به متن انجام دهید و پس از آنکه متوجه شدید چه باید بکنید، چشمان خود را ببندید. احتمالاً انجام آهسته این تمرین ۳۰ دقیقه زمان می‌برد، اما می‌توانید آن را با سرعت دلخواه خود تنظیم کنید. اگر الآن وقت مناسبی است، امتحانش کنید!

مراقبه اسکن بدن

تمرین را با چند دقیقه مراقبه روی تنفس شروع کن. به حس‌های بالا و پایین رفتن شکم با هر نفس توجه کن. سپس اگر نشسته‌ای توجه خود را به حس‌های تماس با صندلی و زمین، و اگر دراز کشیده‌ای به حس‌های تماس با زمین، مبل یا تخت خواب بیاور. هم‌زمان با آگاهی از حس‌های پیچیده بدن و کشیده شدن آن به سمت پایین در اثر جاذبه، بگذار تنفس در پس‌زمینه حضور داشته باشد.

همین که توانستی بدنت را در فضا احساس کنی، توجه خود را به پنجه یک پا معطوف کن. به تمام حس‌هایی که در انگشتان خود داری توجه کن. بین آیا انگشتانت گرم یا سرد، رها (ریلکس) یا منقبض هستند. آیا متوجه می‌شوی که حس‌های موجود در پنجه پا صلب و ثابت نیستند، بلکه از زنجیره‌ای از خرده حس‌های لحظه‌ای تشکیل شده‌اند که در طول زمان سلسله‌وار می‌آیند و می‌روند؟ سعی کن نگرشی از علاقه و کنجکاوی به این حس‌ها داشته باشی و تغییرات لحظه به لحظه آنها را نظاره کنی. هرگاه متوجه شدی که ذهنت سرگرم افکار جورواجور شده یا حواست به حس‌های دیگر پرت شده، به آرامی آن را به حس‌های انگشتان پا بازگردان. اجازه بده توجهات برای چند دم و بازدم، یا تا زمانی که احساس کردی کاملاً از انگشتان یک پا آگاه شده‌ای، بر روی آنها باقی بماند.

سپس توجه خود را به قسمت روی همان پا معطوف کن. تمام حس‌های آن قسمت را احساس کن. دقت کن کدام یک خوشایند و کدام یک ناخوشایند است. مجدداً، به روی پایت توجه کن که آیا گرم یا سرد، رها یا منقبض است. اگر متوجه شدی که حواست پرت شده، به آرامی توجه خود را به حس‌های روی پا بازگردان. سعی کن برای چند تنفس یا تا زمانی که احساس کردی کافی است، با این حس‌ها بمانی.

وقتی برای ادامه آماده بودی، توجهات را به حس‌های کف پایت منتقل کن. برای چند دم و بازدم با این حس‌ها بمان و آنها را مانند حواس قبلی به دقت بررسی کن.

مراقبه به همین ترتیب پیش می‌رود. لازم نیست حتماً قسمت‌های مختلف بدن را به ترتیب اسکن کنی، هرچند راحت‌تر است که این کار با نظم خاصی از یک سمت بدن به سمت دیگر انجام شود. (مردم اغلب از پاها شروع می‌کنند، تا بتوانند از جایی که افکار از آن نشأت می‌گیرد هرچه دورتر باشند!) بنابراین بعد از کف پا، می‌توانی توجه خود را به قوزک، ساق، زانو، ران و کشاله‌ران همان پا معطوف کنی. حالا نوبت مرور آرام و منظم پای دیگر، از انگشتان تا کشاله‌ران است. پس از آن می‌توانی به شکم، قفسه‌سینه، باسن و قسمت‌های پایین، میانه و بالای کمر توجه کنی. دست‌ها را هم مانند پاها می‌توان از نوک انگشتان یک دست به سمت کف دست، پشت دست، مچ، ساعد، بازو و شانه اسکن کرد. سپس نوبت دست بعدی است. سرانجام، به قسمت جلو و پشت گردن، چانه، دهان، گونه‌ها، بینی و چشم‌ها، سپس پیشانی، گوش‌ها و دست آخر، تاج سر و پشت سر توجه کن.

شاید متوجه شوی که می‌توانی به قسمت‌هایی از بدن که عصب‌های حسی بیشتری دارند، مثل صورت، با دقت بیشتری توجه کنی. می‌توان کل قسمت میانی کمر یا شکم را یک ناحیه در نظر گرفت اما لب‌ها، بینی، چشم‌ها و گونه‌ها را به طور جداگانه بررسی کرد. در طول این تمرین سعی کن به تمامی حس‌هایی که در آگاهی‌ات حضور می‌یابند نگرشی کنجکاوانه، مشتاقانه و موشکافانه داشته باشی. همچنین تمرین کن تا هرآنچه را کشف می‌کنی، خواه خوشایند یا ناخوشایند، بپذیری. مانند دیگر اشکال مراقبه، هر جا متوجه شدی که ذهن‌ت از ناحیه مورد نظر منحرف شده، به آرامی آن را بازگردان.

چه چیزی کشف کردی؟

پس از انجام مراقبه اسکن بدن، چند دقیقه‌ای درباره تجربه خود تأمل کن. مشاهدات خود را یادداشت کن.